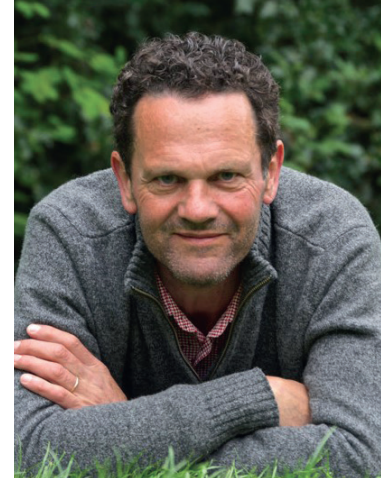


VOORWOORD

"IK HEB GEEN SPECIAAL TALENT, IK BEN SLECHTS NIEUWSGIERIG"

Neemt kennis over leefstijl bij patiënten toe als de zorgprofessional nieuwsgierig is/vragen stelt of als deze adviezen geeft? Kunnen we de bovenstaande uitspraak van Albert Einstein gebruiken in de spreekkamer? In het gesprek met een patiënt is het heel belangrijk om de juiste vragen te stellen en niet te snel een advies te geven, maar dat is niet makkelijk.

Als huisarts merk ik dagelijks hoe belangrijk hulpvraagverheldering is. Een patiënt die komt in verband met vermoeidheidsklachten kan bijvoorbeeld als hulpvraag hebben: is het bloedarmoede, vitaminedeficiëntie, hartproblemen of kanker? Het achterhalen van de hulpvraag lukt vaak door simpelweg een minuut te luisteren, of: "Wat is uw belangrijkste vraag?", of "Bent u bezorgd?" te vragen. En dan verloopt het consult een stuk makkelijker.



De vraag moet aansluiten bij de gewoonten van de patiënt, zoals ik recentelijk merkte in Utrecht. Om te kijken of het Leefstijlroer als tool kan worden gebruikt, mocht ik een dag waarnemen/samenwerken in een huisartsenpraktijk waarin 80% van de patiënten een niet-westerse achtergrond heeft. Het consult openen met: "Waar komt u voor?", werkte niet. Patiënten keken mij wat verbaasd aan. "Hoe gaat het met u?" werkte juist perfect in deze praktijk. Het Leefstijlroer werd enthousiast ontvangen, zelfs door mensen die geen Nederlands kunnen lezen. Zij bespraken het met hun kinderen en zo werkt het zelfs voor het hele gezin. In mijn eigen praktijk werkt "Hoe gaat het?" niet zo goed. Het wordt vaak beantwoord met "Wel goed, maar niet helemaal, anders zat ik hier niet." Dan werkt: "Waar komt u voor?" weer beter.

Het is een hele kunst om op het juiste moment de beste vraag te stellen. Dat geldt des te meer voor vragen over leefstijl, omdat mensen vaak al jaren aan het worstelen zijn met hun leefstijl, en het dus een gevoelig onderwerp is geworden. Dat kan ervoor zorgen dat we aarzelen om naar leefstijl te vragen en het onderwerp vermijden. Mijn ervaring is juist dat bijna iedereen het enorm waardeert als je er wel over begint. Maar dan wel door middel van vragen stellen en niet door middel van (ongevraagd) advies geven.

Onderstaande vragen helpen vaak goed om het gesprek te openen:

"Wat vindt u belangrijk?"

"Vindt u het goed om leefstijl te bespreken?"

"Vindt u preventie belangrijk?"

"Wilt u iets doen om fitter te worden of fit te blijven"? Zo ja: "Wat is uw eerste kleine stapje?"

Zie ook de bijdrage in de podcast Het Leefstijlgesprek over de Leefstijlcheck, een tool die wordt toegelicht door Douwe Atsma.

Deze vragen kunnen we ook aan onszelf als zorgprofessionals stellen. Als we zelf leefstijl belangrijk vinden, dan zullen we het immers ook eerder met onze patiënten bespreken, blijkt uit het onderzoek van Koomen et al. over de leefstijl van de behandelaar.

Socrates vergeleek zichzelf met een vroedvrouw, omdat hij enkel door vragen te stellen kennis bij anderen geboren liet worden. Deze editie zorgt er hopelijk voor dat u nog nieuwsgieriger wordt en dat u kennis over leefstijl geboren laat worden bij uzelf en uw patiënten.

*Karel Bos, huisarts
Hoofdredacteur*